

Online-Workshop "Die Kunst des bewussten Liebens"

Dieser Online-Kurs lief bisher unter der Bezeichnung "SlowSex für Paare". Wir stellten jedoch fest, dass der Begriff "Slow Sex" in der öffentlichen Wahrnehmung zunehmend nicht mehr für die ursprüngliche Offenheit für alle Methoden steht, die sich der Entschleunigung des Liebeslebens widmen, sondern immer mehr für ein bestimmtes Konzept des "Liebe machens". Dieses Konzept finden wir für sich genommen zwar prima, es stellt für uns aber nur einen Aspekt des bewussten Liebens dar.

Wir haben uns deshalb entschieden, für unsere Arbei den Begriff "Bewusstes Lieben" zu verwenden und stellen diese Webseiten sukzessive um. Bis wir alle Seiten bearbeitet haben, ist es möglich, dass auch noch die alten Begrifflichkeiten verwendet werden.

Informationen zu unseren **Himmlisch Lieben-Seminaren** für Paare findet ihr hier.

Was ist "bewusstes Lieben"?



Der Umgang mit Sexualität und Erotik ist in den vergangenen zwei bis drei Jahrzehnten in der westlichen Welt zwar wesentlich offener und freier geworden - hinsichtlich des Geschlechtsverkehrs hat sich allerdings nicht viel verändert. Das Liebespiel, jede Berührung und Zärtlichkeit dient dem Ziel einen Orgasmus zu erreichen - und das möglichst für beide Partner. Das führt nicht selten zu eingespielten mechanischen Berührungen, Leistungsdruck und das Bestreben, es rasch hinter sich zu bringen.

weiterlesen ...

Vorspiel 01:

Die Bedeutung des Rituals beim bewussten Lieben



Wie wir im Kapitel "Was ist die Kunst des bewussten Liebens?" erwähnt haben, handelt es sich beim bewussten Lieben im Wesentlichen um eine geistige Neuorientierung und erfordert einen Wandel hinsichtlich althergebrachter Vorstellungen über unser Liebesleben. Bei vielen Paaren findet der Sex entweder zu bestimmten Zeiten statt (z. B. immer Sonntags morgen) oder eher zufällig, wenn ein Partner den Anfang macht und der andere sich darauf einlässt. Manchmal ist die Erotik auch ganz eingeschlafen - aus welchen Gründen auch immer.

weiterlesen ...

Vorspiel 02:

Die Bedeutung des magisch-erotischen Raums beim bewussten Lieben



Ein Merkmal von Ritualen ist, dass sie in einem dafür vorgesehenen und entsprechend eingerichteten Raum zelebriert werden. Das gilt natürlich auch für Rituale bei der "Kunst des bewussten Liebens". Wir nennen diesen Ort den “magisch-erotischen Raum”, weil hier Verwandlung und Transformation der Sexualität und Erotik stattfinden kann, dem ein gewisser Zauber inne wohnt. Vielleicht kennt ihr den Begriff der “Magic Moments”, der im Englischen genau diese magischen Augenblicke beschreibt, wenn der Alltag plötzlich verzaubert wird.

weiterlesen ...

Bewusstes Lieben-Ritual 01:

Die Wirkung der Aufmerksamkeit Teil 1 - Achtsames Erkunden des Körpers der Frau

In dieser Übung widmen wir uns der Kraft der

Aufmerksamkeit. Sie hört sich vielleicht im ersten Moment eher unspektakulär an, aber ihr werdet sowohl als Empfangende als auch als Gebender feststellen, dass uneingeschränkte Aufmerksamkeit eine wunderbare, wenn nicht sogar heilende, Wirkung haben kann. Ihr werdet schnell bemerken, dass Aufmerksamkeit und Langsamkeit einher gehen.



weiterlesen ...

Bewusstes Lieben-Ritual 02:

Die Wirkung der Aufmerksamkeit Teil 2 - Achtsames Erkunden des Körpers des Mannes



Männer sind es oft gar nicht gewohnt, dass ihrem ganzen Körper Aufmerksamkeit gewidmet wird. Sie sind meist so konditioniert, dass sie bei der Selbstliebe den Fokus auf ihre Genitalien richten und dies auch beim sinnlichen Streicheln durch die Frau erwarten - einfach weil sie es nicht besser kennen.

weiterlesen ...

Bewusstes Lieben-Ritual 03:

Die Erweckung der sexuellen Energie bei der Frau



Die Erweckung der sexuellen Energie ist die wichtigste Voraussetzung für erfüllenden Sex. Beim SlowSex kommt ihr sogar eine besondere Bedeutung zu. Aufgrund der unterschiedlichen Energieladungen im Körper wird sie bei Frauen vor allem über die Brüste (den Plus-Pol) aktiviert und strebt von dort aus zum Genitalbereich (den Minuspol).

weiterlesen ...

Bewusstes Lieben-Ritual 04:

Die Erweckung der sexuellen Energie beim Mann



Für Männer ist der Genitalbereich der Mittelpunkt ihres sexuellen Erlebens, weil er eine positive Ladung hat. Sobald er Aufmerksamkeit erhält, entwickelt sich, schon allein aus den physikalischen Gesetzmäßigkeiten (Energie entströmt dem Plus-Pol), die sexuelle "phallische" Energie. Und weil diese Energie zum eigenen entgegengesetzten Pol strebt, wird dadurch auch das Herz geöffnet.

weiterlesen ...

Bewusstes Lieben-Ritual 05:

Tantrische Massage für die Frau



Die TantraMassage ist eine ganzheitliche Massage, bei der der gesamte Körper von den Haar- bis zu den Fußspitzen berührt, gestreichelt und massiert wird, ohne ein Körperteil auszulassen. Die Absicht der TantraMassage ist es, die sinnliche, sexuelle Energie zu wecken, zu halten und im ganzen Körper zu verteilen.

weiterlesen ...

Bewusstes Lieben-Ritual 07:

Orgasmische Meditation für die Frau



Das Ziel der orgasmischen Meditation (kurz OM oder OMing) ist es, das sexuelle Beisammensein zu entschleunigen, sich beim Liebesspiel zu entspannen und jeden Moment ganz bewusst zu erleben. Der Fokus liegt auf dem “Orgasmisch sein” statt auf dem Orgasmus. Dieses nur 15 Minuten dauerndes Ritual hilft Frauen die Kontrolle über sich und das Geschehen beim Liebesspiel vollkommen loszulassen.

weiterlesen ...

Bewusstes Lieben-Ritual 08:



Orgasmische Meditation für den Mann

Bei unseren Seminaren hören wir immer wieder von Männern, die gerade eine Orgasmische Meditation genossen haben, wie wohltuend es ist, sich den wissenden Händen einer Frau anzuvertrauen, nichts tun zu müssen und die Aufmerksamkeit nur auf das Wahrnehmen der sexuellen Energie zu richten.
Viele Männer erleben beim OMing zum ersten Mal, wie lustvoll es sein kann, die Erregung ...

weiterlesen ...

Copyright der Bilder:
© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)